

VALORACIÓ NUTRICIONAL DEL MENÚ DE CASAL D'ESTIU curs 2018-19

Primera setmana

<i>Dia</i>	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Proteïna (g)</i>	<i>Lípids (g)</i>	<i>Hidrats de carboni (g)</i>
DILLUNS				
DIMARTS	792,17	38,83	36,55	76,00
DIMECRES	577,67	26,31	10,38	93,77
DIJOUS	807,10	48,83	42,45	84,23
DIVENDRES	621,70	17,02	32,32	65,70

MITJANA DE LA PRIMERA SETMANA:

MITJANA SETMANA	Energia	Proteïna (g)	Lípids (g)	HC (g)
	581,578	26,20	24,34	63,94
Kcal		104,79	219,06	255,76
%		18,02	37,67	43,98

Segona setmana

<i>Dia</i>	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Proteïna (g)</i>	<i>Lípids (g)</i>	<i>Hidrats de carboni (g)</i>
DILLUNS	752,91	25,56	25,87	90,99
DIMARTS	825,71	29,46	51,26	61,69
DIMECRES	838,74	34,53	30,57	106,45
DIJOUS	720,40	36,36	26,01	85,28
DIVENDRES	890,73	36,19	35,95	44,03

MITJANA DE LA SEGONA SETMANA:

MITJANA SETMANA	Energia	Proteïna (g)	Lípids (g)	HC (g)
	756,85	32,42	33,932	77,688
Kcal		129,68	305,39	310,75
%		17,13	40,35	41,06

Tercera setmana

<i>Dia</i>	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Proteïna (g)</i>	<i>Lípids (g)</i>	<i>Hidrats de carboni (g)</i>
DILLUNS	815,38	25,21	24,58	123,38
DIMARTS	790,11	46,71	25,20	93,16
DIMECRES	646,73	28,91	9,75	110,88
DIJOUS	775,62	49,17	23,36	78,74
DIVENDRES	612,28	43,56	8,41	81,57

MITJANA DE LA TERCERA SETMANA:

MITJANA SETMANA	Energia	Proteïna (g)	Lípids (g)	HC (g)
	725,60	38,5	18,422	96,786
Kcal		154,00	165,80	387,14
%		21,22	22,85	53,35

Quarta setmana

<i>Dia</i>	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Proteïna (g)</i>	<i>Lípids (g)</i>	<i>Hidrats de carboni (g)</i>
DILLUNS	811,72	42,77	28,31	96,55
DIMARTS	757,01	35,65	28,36	82,14
DIMECRES	759,42	23,90	35,46	86,22
DIJOUS	730,94	39,07	22,22	93,16
DIVENDRES	887,04	33,60	34,72	96,58

MITJANA DE LA QUARTA SETMANA:

MITJANA SETMANA	Energia	Proteïna (g)	Lípids (g)	HC (g)
	791,16	36,788	29,29	92,342
Kcal		147,15	263,61	369,37
%		18,60	33,32	46,69

Cinquena setmana

<i>Dia</i>	<i>Energia (kcal)</i>	<i>Proteïna (g)</i>	<i>Lípids (g)</i>	<i>Hidrats de carboni (g)</i>
DILLUNS	767,22	25,94	37,14	82,35
DIMARTS	736,44	42,15	21,88	92,50
DIMECRES	777,21	39,92	26,64	94,52
DIJOUS	826,74	28,76	38,35	90,68
DIVENDRES	756,89	30,45	23,41	96,16

MITJANA DE LA CINQUENA SETMANA:

MITJANA SETMANA	Energia	Proteïna (g)	Lípids (g)	HC (g)
	846,94	35,494	34,17	97,222
Kcal		141,98	307,53	388,89
%		16,76	36,31	45,92

EXPLICACIÓ DEL CÀLCUL NUTRICIONAL

La valoració nutricional numèrica del menú s'ha realitzat amb les Taules de Composició d'Aliments de la Universitat de Barcelona. S'ha pres com a ració estàndard la que correspon a nens i nenes entre 7 i 12 anys, les quals es mostren en la taula següent:

La valoració nutricional numèrica del menú s'ha realitzat amb les Taules de Composició d'Aliments de la Universitat de Barcelona. S'ha pres com a ració estàndard la que correspon a nens i nenes entre 7 i 12 anys, les quals es mostren en la taula següent:

		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
Productes lactis	Formatge (ració)	25-30 g	50-60 g	50-60 g	50-60 g
Cereals, llegums i tubercles	Llegums (plat principal)	30 g	60 g	60 g	90 g
	Llegums (guarnició)	15 g	30 g	30 g	30 g
	Patates (plat principal)	150-200 g	200-250 g	200-250 g	200-250 g
	Patates (guarnició)	90-100 g	90-100 g	190-200 g	190-200 g
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60 g	60-80 g	80-90 g	80-90 g
	Arròs, pasta (sopa)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	20-25 g
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25 g	20-25 g	20-25 g	35-40 g
	Pa de barra (acompanyament) Pa de pagès (acompanyament)	30 g 30 g	30 g 30 g	60 g 60 g	60 g 60 g
Verdures	Plat principal	120-150 g	120-150 g	200-250 g	200-250
	Guarnició	60-75 g	60-75 g	120-150 g	120-150 g
Carns i aus, peix i ous	Filet	50-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Costelles de porc (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Costelles de xai (pes brut)	70-80 g	100-120 g	100-120 g	140-150 g
	Carn picada (mandonguilles, hamburgueses)	30-60 g	80-90 g	110-120 g	110-120 g
	Carn picada (per a arròs, pasta)	15-20 g	20-30 g	20-30 g	20-30 g
	Pollastre guisat o rostit (pes brut)	80-90 g	150-160 g	230-250 g	300-320 g
	Peix (filet)	70-80 g	100-120 g	150-160 g	150-160 g
	Ous	1 unitat	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
Fruita	Fruita fresca	80-100 g	150-200 g	150-200 g	150-200 g



Anna Pons i Sala

Dietista-nutricionista d'IADIN

CAT000659